



# 10 月 献 立 表



R4.9.30

新中央保育園

| 日        | 曜             | 午前おやつ<br>3歳未満児 | 昼 食                                                |             | 午後おやつ<br>全 園 児                 | 備 考                        |
|----------|---------------|----------------|----------------------------------------------------|-------------|--------------------------------|----------------------------|
|          |               |                | 全 園 児                                              | 3歳未満児       |                                |                            |
| 1        | 土             | 牛乳<br>梨        | ホットドック さつまいもサラダ<br>キャベツとコーンのスープ オレンジ               |             | 牛乳<br>お菓子                      | 3歳以上児<br>ご飯は必要<br>ありません    |
| 3        | 月             | 牛乳<br>オレンジ     | けんちん煮 たたききゅうりのごま正油漬<br>みそ汁(なめこ・わかめ) りんご            | おにぎり        | 牛乳<br>ささみチーズ<br>スティック          | 3歳以上児<br>おにぎりの日            |
| 4        | 18 火          | 牛乳<br>りんご      | さばのみそ煮<br>白菜とほうれん草のおかか和え<br>すまし汁(なると・豆腐・ねぎ) パイン    | ごはん         | 牛乳<br>レーズン蒸しパン                 |                            |
| 5        | 19 水          | 牛乳<br>キウイ      | 肉じゃがコロッケ ブロッコリー<br>ミニトマト<br>みそ汁(キャベツ・油揚げ) ふりかけ     | ごはん         | フルーツポンチ<br>マンナビスケット            |                            |
| 6        | 20 木          | 牛乳<br>柿        | みそラーメン 中華風和え キウイ                                   |             | 麦茶<br>ごま塩おにぎり<br>かりこりきゅうり      |                            |
| 7        | 21 金          | フルーツ<br>ヨーグルト  | パンプキンカレー<br>びっくりドンキー風サラダ<br>たまごスープ(にら)             | ごはん         | 牛乳 ☆小魚<br>ジャムクラッカー<br>(ブルーベリー) |                            |
| 8        | 22 土          | 牛乳<br>バナナ      | 五目うどん さつまいもの甘煮 柿                                   |             | ヨーグルト<br>お菓子                   | 3歳以上児<br>ご飯は必要<br>ありません    |
| ⑩        | 24 月          | 牛乳<br>キウイ      | けんちん煮 たたききゅうりのごま正油漬<br>みそ汁(なめこ・わかめ) りんご            | おにぎり        | 牛乳<br>ささみチーズ<br>スティック          | 3歳以上児<br>おにぎりの日            |
| 11       | 25 火          | 牛乳<br>オレンジ     | チーズハンバーグ 青のりポテト<br>スライストマト パイン<br>かぶのスープ           | ロールパン       | 牛乳<br>かぼちゃ団子                   | 3歳以上児<br>主食がパンでも<br>もよい日です |
| 12       | 26 水          | 牛乳<br>りんご      | たらの磯辺揚げ ごま酢和え<br>みそ汁(豆腐・しめじ) 柿                     | ごはん         | ヨーグルトの<br>フルーツ添え<br>ルヴァン       |                            |
| 13<br>遠足 | 27 木          | 牛乳<br>キウイ      | あんかけうどん かぼちゃと鶏挽き肉のカレー風味炒め<br>りんご                   |             | 牛乳 ☆するめ<br>麩のラスク               |                            |
| 14       | 金             | フルーツ<br>ヨーグルト  | 高野豆腐の含め煮 ささみの納豆和え<br>みそ汁(じゃが芋・ほうれん草) オレンジ          | ごはん         | 牛乳<br>ドーナツ                     |                            |
|          | 28<br>誕生<br>会 | 金              | ☆🎃☆ハロウィンランチ☆🎃☆<br>ハロウィンカレー ブロッコリーの三色サラダ<br>麦茶 オレンジ |             | 牛乳<br>マシュマロおばけ<br>のカップケーキ      |                            |
| 15       | 29 土          | 牛乳<br>柿        | わかめラーメン ジャーマンポテト キウイ                               |             | 牛乳<br>ビタミンカステラ                 | 3歳以上児<br>ご飯は必要<br>ありません    |
| 17       | 31 月          | 牛乳<br>オレンジ     | おでん ほうれん草のなめ茸和え<br>みそ汁(玉ねぎ・卵) 柿                    | 塩昆布<br>おにぎり | 牛乳<br>パンプキン<br>クッキー            | 3歳以上児<br>おにぎりの日            |

\* 10月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー 419kcal、たんぱく質16.2g、脂肪14.6gが平均給与量です。

\* 10月分の3歳以上児の栄養量(ごはんの持参分は含みません)は

エネルギー 362kcal、たんぱく質15.6g、脂肪15.7gが平均給与量です。

☆【噛む力】をつけて健やかな成長を促すために、午後のおやつの際に『するめ』or『こんぶ』or『小魚』を食べる日です。

※献立の内容は都合により一部変更になる場合がありますのでご了承ください。

